

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-270** din data: **31.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	27 ani	F	1.74 m	117 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Omleta simpla	150 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Sote de legume	200 g	
		Unt	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-270** din data: **31.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	27 ani	F	1.74 m	117 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Omleta simpla	150 g	
		Cas proaspat de vaca	20 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2,8	400 g	
Marti	Pranz	Ficatei de pui	200 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Unt	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-270** din data: **31.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	27 ani	F	1.74 m	117 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Salata de vinete cu maioneza	150 g	
		Rosii	150 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2,8	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-270** din data: **31.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	27 ani	F	1.74 m	117 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	400 g	
Joi	Pranz	Oua ochiuri	150 g	
		Spanac	250 g	
		Unt	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-270** din data: **31.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	27 ani	F	1.74 m	117 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	50 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Broccoli	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	50 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	200 g	